Mein persönlicher Walnuss-Snack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	221 Kcal/923 kJ		
Eiweiß:	5,3 g	Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	3,3 g		

Zubereitungszeit:
5 Minuten + Backzeit

Zutaten für 6 Portionen :

1	Eiweiß
1 TL	Wasser
200 g	kalifornische Walnüsse
5 – 7 TL	Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Eiweiß mit Wasser in einer Schüssel mit den Gewürzen und Kräutern schaumig aufschlagen. Walnüsse zugeben und gut mischen.

2. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) ca. 12 Minuten backen, dabei ab und zu wenden. Walnüsse auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in kleinen Schälchen servieren.

Tipp: Die Walnüsse bleiben einer luftdicht verschließbaren Dose etwa 5 Tage frisch.